

# Vivre en Pleine Conscience - au cœur de la vie

## *Protocole MBSR en ligne sur 8 semaines*

Chers amis,

Je vais organiser un protocole MBSR de 8 semaines en ligne, pour cela je souhaite partager avec vous une courte description du MBSR et la manière dont nous allons organiser ce cours en direct.

### **QU'EST-CE QUE MBSR ?**

Le protocole MBSR (Réduction du stress basé sur la pleine conscience) a été créé par le Dr. Jon Kabat Zinn et son équipe au début des années 80.

En 1979, Jon Kabat-Zinn a recruté des patients atteints de maladies chroniques qui ne répondaient plus aux traitements traditionnels pour participer à son programme de réduction du stress de huit semaines, qui venait d'être créé. Maintenant, plus de 35 ans plus tard, la réduction du stress basée sur la pleine conscience (MBSR) et ses ramifications sont entrées dans le champ des soins de santé, des études scientifiques et des politiques publiques.

Il a donné cette définition de la pleine conscience dans le cadre du MBSR : La pleine conscience est une prise de conscience qui survient en faisant attention, volontairement, dans le moment présent, sans porter de jugement.

Les principes de la pleine conscience proviennent du Satipatthana Sutta (Le discours sur l'établissement de la pleine conscience). Il existe 4 types d'attention : l'attention du corps, des sentiments, des états mentaux et des qualités mentales.

Le protocole MBSR propose un accès direct à ces 4 types de vigilance à travers différents exercices et méditations : scan corporel, mouvement en pleine conscience (basé sur des exercices d'hatha-yoga), marche méditative, méditation sur la respiration, sensations corporelles, sens et événements mentaux. Puis méditez sur ce que nous appelons habituellement « conscience ouverte ou conscience sans choix ».

Ces méditations se placent directement dans le contexte de la vie quotidienne à travers les approches de communication consciente, la conscience d'expériences agréables, désagréables et stressantes.

L'approche sur le stress n'est pas de résoudre le stress en tant que problème ni d'éliminer le stress, mais bien de déterminer par la pleine conscience : comment réagissons-nous au stress et pouvons-nous créer un espace de liberté et d'intégrité afin de pouvoir choisir de réagir de manière plus attentive, prendre soin de soi et des autres et en bonne santé.

MBSR n'est pas une thérapie, il ne guérira ni ne remplacera un traitement médical. Cela pourrait aider à réduire **durablement** les symptômes physiques et psychologiques, à **atténuer les niveaux de douleur** et à améliorer la **capacité de gérer** une douleur qui ne disparaît pas, **une capacité à**

**faire face plus efficacement aux situations de stress** à court et à long terme et une amélioration de l'estime de soi.

*(Présentation du programme MBSR par le Center For Mindfulness UMASS)*

« Restaurer en vous un sentiment équilibré de santé et de bien-être nécessite une prise de conscience accrue de tous les aspects de soi, y compris le corps et l'esprit, le cœur et l'âme. La réduction du stress basée sur la pleine conscience vise à enflammer cette capacité intérieure et à insuffler une conscience à votre vie. »

MBSR a bénéficié aux personnes suivantes :

#### *STRESS*

- du travail, de l'école, de la famille, des finances, de la maladie, du vieillissement, du deuil, de l'incertitude quant à l'avenir et du sentiment de « perte de contrôle »

#### *LES CONDITIONS MÉDICALES*

- y compris maladies chroniques ou douleurs, hypertension, fibromyalgie, cancer, maladies cardiaques, asthme, troubles gastro-intestinaux, problèmes de peau, maux de tête et de nombreuses autres affections.

#### *LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE*

- y compris l'anxiété, la panique, la dépression, la fatigue et les troubles du sommeil.

#### *PRÉVENTION ET BIEN-ÊTRE*

- y compris l'amélioration de la santé et le bien-être axés sur la prévention et l'apprentissage du « comment » qui consiste à prendre bien soin de soi et à renforcer son sens de la résilience et de son équilibre.

La réduction du stress basée sur la pleine conscience est hautement respectée au sein de la communauté médicale. Il n'est pas proposé comme alternative aux traitements médicaux et psychologiques traditionnels mais comme complément à ces approches.

### **LE PROGRAMME DES 8 SEMAINES :**

Les programmes MBSR se déroulent sur 8 semaines avec une session de groupe hebdomadaire de 2h30 plus une journée de pratique.

C'est le programme habituel qui permet une assimilation progressive de la pleine conscience dans sa vie quotidienne. Exercices tels que le scan du corps, la marche de pleine conscience, le yoga conscient, la pleine conscience sur la respiration, les sensations, les pensées.

Entre chaque séance de groupe, il vous est demandé de pratiquer formellement au moins 45 minutes par jour. Les exercices de pleine conscience sont des audios, des vidéos et du matériel écrit sous forme numérique que vous recevrez tout au long du protocole.

En plus des séances personnelles quotidiennes, vous aurez un temps partiel pour tenir un petit journal de bord (très souvent quelques mots par jour) qui servira de base pour aller plus loin dans notre exploration lors de rendez-vous hebdomadaires.

Résumé :

- 8 semaines
- Une session de groupe de 2h30 par semaine
- Pratique quotidienne (40 à 45 min)
- Une journée de pratique : vous aurez le matériel nécessaire pour faire une retraite de silence de 6 heures à la maison ou en groupe avec d'autres participants vivant à proximité de vous (nous préparons ensemble cette journée de pratique pendant le programme).

Les documents audio, vidéo et écrits (Pdf) seront reçus tout au long du programme.

La session de groupe se fera en direct avec l'application gratuite Zoom. Le programme débutera au cours de la semaine 20 de 2019 (entre le 13 et le 18 Mai) : le jour et l'heure seront définis ensemble.

### **PRÉPARATION :**

Avant le début des 8 semaines, chaque participant aura un entretien avec l'instructeur pour parler du programme, répondre aux questions que vous pourriez avoir et préparer ensemble pour les 8 semaines.

### **ENGAGEMENT :**

Suivre le programme nécessite un certain engagement envers soi-même et un voyage dans l'exploration de la vie consciente. L'instructeur est toujours là pour aider les participants à explorer ensemble les difficultés que l'on pourrait rencontrer pendant le programme. Il est alors important de contacter l'instructeur dans les cas suivants :

- on ne peut pas participer à une réunion hebdomadaire (une seule réunion peut être manquée, sauf pour des raisons très spécifiques qui doivent être préalablement communiquées à l'instructeur)
- un souhait d'arrêter le programme
- on rencontre des difficultés liées au programme et il est nécessaire d'échanger et d'explorer de nouvelles approches.

### **PRIX :**

Le programme n'est pas gratuit.

Il y a beaucoup de travail à faire et les honoraires peuvent être vus comme un échange d'énergie, un engagement personnel envers la pratique et la relation avec le programme.

En France le coût est compris entre 450 à 600 €

Nous n'allons pas louer une salle pour notre réunion hebdomadaire, je n'ai pas à imprimer tout le matériel écrit que vous recevrez en format numérique. Voici un tableau des tarifs basé sur le revenu:

500 à 800 €	800 à 1200 €	plus de 1200 €
250 €	320 €	400 €

Il est possible de payer plusieurs fois.

**LIENS :**

Si vous souhaitez explorer le programme MBSR et obtenir plus d'informations :

<https://www.institute-for-mindfulness.org/mbsr>

<https://www.umassmed.edu/cfm/mindfulness-based-programs/mbsr-courses/about-mbsr/>

**ENREGISTREMENT :**

Pour vous inscrire au programme, vous devrez me contacter par email:

[stephane@mindfulness-live.net](mailto:stephane@mindfulness-live.net)

A très bientôt !

**Stéphane Offort**

Instructeur MBSR d'IMA France

SITE WEB: <http://www.vivre-en-pleine-conscience.net/mbsr-en-ligne/>